

كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
قسم أصول التربية

تفعيل التربية الصحية فى مدارس التعليم الأساسى بمصر على ضوء خبرة الولايات المتحدة الأمريكية

بحث مقدم لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية

(تخصص أصول التربية)

إعداد

محمد امين حسن عثمان

إشراف

أ.د نوال أحمد نصر	أ.م.د. أميرة محمد شاهين
أستاذ أصول التربية	أستاذ أصول التربية المساعد
كلية البنات جامعة عين شمس	كلية البنات جامعة عين شمس

٢٠١٩م / ١٤٤٠هـ

الملخص :

هدفت الدارسة لمعرفة الوضع الحالى للتربية الصحية فى المدارس بمرحلة التعليم الأساسى ، ووضع مقترحات لبعض الصعوبات التى تواجه المدرسة فى نشر الثقافة الصحية فى مصر بالاستفادة من خبرة الولايات المتحدة الأمريكية ، تناولت الدراسة التربية الصحية فى كل من مصر والولايات المتحدة الأمريكية ، وعرض لبعض الصعوبات التى تواجه المدارس فى نشر الثقافة الصحية بمصر ، وتوصلت الدراسة إلى أهمية توفير الدعم المادى اللازم ، والاهتمام بعمل محاضرات توعية صحية للمعلمين والطلاب للتعامل مع المشكلات الصحية المختلفة ، وتوفير زائرة صحية مقيمة داخل المدارس ، منح المدارس المزيد من الاستقلالية للقضاء على الروتين والبيروقراطية ، وتوسيع الشراكة بين المدارس والمراكز البحثية والجامعات والمستشفيات للتعاون ولتوفير بيئة مدرسية صحية آمنة وداعمة للعملية التعليمية .

الكلمات المفتاحية : التعليم الأساسى – تفعيل التربية الصحية – خبرة الولايات المتحدة الأمريكية

Abstract :

The study aimed to know the current state of health education in schools at the basic education stage and to formulate suggestions for some difficulties facing the school in spreading the health culture in Egypt using the experience of the United States of America. The study dealt with health education in Egypt and the USA. Facing schools in spreading health culture in Egypt. The study found the importance of providing the necessary financial support, and the importance of providing health awareness lectures for teachers and students to deal with various health problems, providing a nurse who is residing in schools, granting schools more independence to eliminate routine and bureaucracy, and expanding the partnership between schools, research centers, universities and hospitals. To make a healthy, safe and supportive school environment for the educational process.

Key words: Basic Education - Activating Health Education – Expertise of the United States of America.

مقدمة :

تعد الصحة ثروة الشعوب ، ومسؤولية المحافظة على الصحة تقع على عاتق كل فرد فى المجتمع وتتطلب منه سلوكًا معيناً فى ممارسة الحياة ، وهى من الحقوق الأساسية التى نادت بها المواثيق الدولية حيث أكدت المواثيق الدولية على ضرورة توفير كافة ما يلزم الأطفال وتلبية حاجتهم وصقل شخصياتهم والكشف المبكر على صحتهم عن طريق الفحوصات الدورية بهدف معرفة وضع الأطفال الصحى وتوعية ذويهم وإرشادهم بالطرق الصحية وأهمية الوقاية الصحية من الأمراض ، كذلك التثقيف الصحى للتلاميذ وأولياء أمورهم والقائمين على رعايتهم ، وكذلك سلامة المبانى المدرسية والمرافق الصحية والمقاصف ورفع المستوى الصحى للتلاميذ . وقد أكدت على الحق فى الصحة معاهدات حقوق الإنسان الدولية والإقليمية ، وفى الدساتير الوطنية فى جميع أنحاء العالم ،كحق الطفل فى الحصول على التغذية الصحية الجيدة ، والاهتمام بالجانب الصحى لجسد الطفل (١) .

وأضافت وزارة الصحة والسكان المصرية أن الحفاظ على صحة التلاميذ مسألة أمن قومى ، وأنها تسعى من خلال عدة مشروعات وبرامج إلى دعم هذا التوجه وأن التغذية والأمن الغذائى لتلاميذ المدارس قضية مهمة بالنسبة لكافة دول العالم ، وأن كثير من الأمراض التى يواجهها التلاميذ إنما سببها الرئيسى هو سوء التغذية بالإضافة إلى الأنماط والسلوكيات الخاطئة والتى تؤثر بصورة مباشرة على صحة التلميذ وتحصيله الدراسى (٢) .

مشكلة البحث وأسئلته :

تعد مرحلة التعليم الأساسى مرحلة مهمة فى حياة الفرد ، ويكون الفرد فى أمس الحاجة إلى المعرفة عن الصحة المدرسية وطريقة تطبيقها ويمثل الاهتمام بالصحة المدرسية وسيلة فعالة لتعزيز صحة المجتمع ككل.

إلا أن المجتمع يواجه العديد من التحديات التى تؤثر على الصحة البدنية للأطفال خصوصاً التلاميذ فى سن المدرسة ، الأمر الذى يضع مؤسسات المجتمع وخصوصا المدرسة أمام مسئوليتها فى المحافظة على الصحة الشاملة للتلاميذ وذلك من خلال تصميم وتنفيذ البرامج الوقائية والعلاجية لحماية التلاميذ مما قد يؤثر على سلوكهم نتيجة العنف الذى يعايشونه لسنوات طويلة إضافة إلى الحاجة لتقديم الإرشادات للآباء فى كيفية التعامل مع أبنائهم لكى نجنبهم الأزمات النفسية و الآثار السلبية التى تصاحبهم فى هذه الظروف كما يتوجب على مدارسنا تغيير سياستها فى التعامل مع التلاميذ من أساليب عنف وقهر إلى أساليب تتسم بالرعاية وذلك من أجل توفير صحة بدنية تسهم بشكل فعال فى بناء الإنسان القادر على التعامل بنجاح وحل المشكلات فى المستقبل (٣) .

وقد أشارت العديد من الدراسات عن تدهور الأوضاع الصحية لبعض التلاميذ فى المدارس منها :

١- وأسفرت الدارسة عن افتقار بعض التلاميذ للثقافة الصحية وخاصة الصحة الشخصية والصحة الوقائية .(٤)

٢-من نتائجها وجود ضعف واضح فى الثقافة الصحية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسى، وعدم الالتزام بقواعد الصحة العامة فى استخدام الوسائط الإلكترونية الأمر الذى قد يصل إلى حد إدمان الإنترنت .(٥)

٣- وأثبت البرنامج الذى وضعته إلى وجود تدنى فى الوعى الصحى لدى تلميذات الريف المراهقات (١).

٤–وقد أسفرت دراستها إلى أن البرنامج الغذائى التقليدى غير مناسب للمرحلة السنية ، حيث تصل نسبة المهدر من الغذاء أو الزائد عن حاجة الطلائع إلى ٤٥ % .(٢)

٥– أبرز نتائجها التى أشارت إلى غياب الوعى الغذائى الصحى لدى تلميذات المرحلة الإعدادية .(٣)

وعلى ضوء ماسبق تسعى الدراسة الحالية للإجابة عن الأسئلة التالية :

١– ما الأطر النظرية للتربية الصحية ؟

٢- ما خبرة الولايات المتحدة الأمريكية فى مجال التربية الصحية المدرسية ؟

٣– ما المشكلات الصحية التى يعانى منها تلاميذ مدارس التعليم الأساسى بمحافظة المنوفية ؟

٤–ما المقترحات الإجرائية لتفعيل التربية الصحية فى مدارس التعليم الأساسى بمصر على ضوء خبرة الولايات المتحدة الأمريكية ؟

أهداف البحث :

١- الوقوف على الأطر النظرية للتربية الصحية .

٢- الوقوف على خبرة الولايات المتحدة الأمريكية فى مجال التربية الصحية المدرسية.

٤- التعرف على المشكلات الصحية التى يعانى منها تلاميذ مدارس التعليم الأساسى بمحافظة المنوفية .

٤- وضع مقترحات إجرائية لتفعيل التربية الصحية فى مدارس التعليم الأساسى بمصر على ضوء خبرة الولايات المتحدة الأمريكية .

أهمية البحث:

قد يفيد البحث المسئولين لتطوير البرامج الصحية وفق الاحتياجات الصحية للطلاب ، يمكن أن تساعد نتائج الدراسة الحالية واضعي السياسات فى وزارة التربية والتعليم بجعل مدارسهم أكثر ملاءمة للتغذية الصحية ، والاستفادة من الخبرة الأمريكية فى تطوير التربية الصحية بمدارس التعليم الأساسى لتحقيق أهدافها .

منهج البحث: يستخدم البحث المنهج الوصفى للحصول على معلومات كاملة ودقيقة عن التربية الصحية المدرسية فى مصر وتحليها وتفسيرها للوصول إلى نقاط ضعف التربية الصحية ومحاولة تحسينها من دراسة خبرة الولايات المتحدة للوصول إلى مقترحات إجرائية لتفعيل التربية الصحية بالمدارس المصرية .

حدود البحث: يتناول البحث دراسة الصعوبات التي تواجه المدرسة فى نشر الثقافة الصحية في مصر، من حيث كونها صعوبات مهنية ، مادية ، إدراية ، مجتمعية ، وتم اختيار هذه الجوانب تمثل نقاط ضعف للتربية الصحية ، وأظهرت الدراسات وجود قصور بها، وتم اختيار الخبرة الأمريكية لأن امريكا قطعت شوطا كبيرا في التربية الصحية وطبقتها بعدة صور .

مصطلحات البحث :

١-**التربية** فى اللغة من ربا الشىء يربو إذا زاد [١] ، والتربية (ر ب و) مصدر ربى [٢] . ونقول ربيته وتربيته : أى غذوته وهذا لكل ما ينمى كالولد والزرع ونحوه ، وربوت فى بنى فلان أربو : إذا نبت ونشأت فيهم [٣] .

٢-تعرف (وفاء السيد خضر) **التربية** بأنها : عملية مقصودة ومخطط لها ، تهدف إلى إعداد الفرد للحياة فى الحاضر والمستقبل وتأهيله من كافة الجوانب الجسمية والعقلية والخلقية والنفسية والاجتماعية والروحية ، واكتشاف مواهبه وتنمية قدراته ليحقق ذاته فى التكيف مع بيئته والمجتمع الذى يعيش فيه [٤] .

٣-وتعرف (عائشة عتيق) **الصحة** بأنها : علم وفن الوقاية من المرض وإطالة العمر، وترقية الصحة والكفاية وذلك بمجهوادت منظمة للمجتمع من أجل صحة البيئة ومكافحة الأمراض المعدية وتعليم الفرد الصحة الشخصية وتنظيم خدمات الطب والتمريض للعمل على التشخيص المبكر والعلاج الوقائى من الأمراض وتطوير الحياة الاجتماعية والمعيشية ليتمكن كل مواطن من الحصول على حقه المشروع فى الصحة والحياة [٥] .

٤-ويذكر كلاً من (Martoz L . And Rush J.) أن التربية الصحية تمكن الأفراد من الوقاية من العلاج الإكلينيكى العالى التكلفة إلى العلاج الوقائى المنخفض التكلفة [٦] .

٥-ويبين (مصطفى حيات) أن التربية الصحية : أحد فروع التربية الشاملة والتى تهتم بتزويد الفرد بالحقائق الصحية والخبرات اللازمة بهدف التأثير فى سلوكه واتجاهاته وعاداته تأثيراً إيجابياً مما يساعد على المحافظة ورفع مستواه الصحى وحماية نفسه وكافة مجتمعه من كافة الأمراض والمشاكل الصحية [٧] .

الدراسات السابقة :

تعرض البحث لبعض الدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع منها :

١-دراسة حسين ارشاد وآخرون ، (٢٠١٤) ، بعنوان دراسة عن التربية الصحية واحتياجات تلاميذ المرحلة الإبتدائية بباكستان (١)

هدفت الدراسة إلى تقييم احتياجات التلاميذ للتثقيف الصحى فى المدارس الابتدائية ، وأجريت عينة الدراسة على (٤٠٠) تلميذ فى المرحلة الابتدائية بالمدارس الحكومية بباكستان ، واستخدم الباحث المنهج النوعى والكمى ، وقد توصلت الدراسة إلى أن التلاميذ يدركون فقط أساسيات التثقيف الصحى ، ولكنهم بحاجة إلى الوعى فى الغذاء والتغذية والنظافة العامة والأمراض الموسمية والمعدية والمشاكل النفسية .

٢- دراسة : بسام الأمامى ، (٢٠١٧) بعنوان : دور المشرف الصحى فى تعزيز فعالية مجالات التربية الصحية فى المدارس الحكومية فى مدينة معان بالأردن (٢)

هدفت الدراسة إبراز دور المشرف الصحى فى تعزيز فعالية مجالات التربية الصحية فى المدارس الحكومية فى مدينة معان بالأردن ، وتم إجراء الدراسة على ٣٨ مدرسة حكومية منها ١٣ ذكور و ٢٥ إناث و ٣٨ من المشرفين ، واستخدم الباحث المنهج الوصفى التحليلى ، وتوصلت الدراسة إلى أن المشرف الصحى فى كل مدرسة يجب أن يكون لديه المؤهلات المطلوبة لقبوله كمشرف صحى بحيث يكون قادراً على تحقيق جميع المسئوليات على أكمل وجه ، إجراء تقييم مستمر لبرامج الصحة المدرسية فى تلك المدارس ، أيضاً تنظيم حلقات عمل وحلقات دراسية ومؤتمرات للمعلمين المتخصصين بالصحة المدرسية.

٣-دراسة هبة الله راشد النجار ، (٢٠١٧) ، بعنوان : تأثير برنامج غذائى على الثقافة الصحية للطلائع المشاركين بمشروعات وزارة الشباب والرياضة (٣)

هدفت الدراسة إلى تشكيل برنامج غذائى يتناسب مع المرحلة السنية قيد الدراسة من حيث الكم والكيف ، تنمية الثقافة الصحية لدى الطلائع المشاركين من خلال تنفيذ برنامج ثقافى صحى ، وتكونت عينة الدراسة من (١٧٣) من الطلاب المشاركين فى البرنامج ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبى ، وتوصلت الدراسة إلى البرنامج الغذائى التقليدى غير مناسب للمرحلة السنية ، حيث تصل نسبة المهدر من الغذاء أو الزائد عن حاجة

الطلائع إلى ٤٥ % ، وأن البرنامج الغذائى المقترح هو الأمثل يتناسب تماماً مع المرحلة السنية حيث يمثل ١٠٠ % من السعرات التى يحتاجها الطليع المشارك .

٤-دراسة : إسلام محمد شحاته ، (٢٠١٧) ، بعنوان : تأثير برنامج تثقيف صحى غذائى على نسبة الهيموجلوبين والحالة البدنية لدى التلميذات من (٩-١٢) سنة (١)

هدفت الدراسة وضع برنامج تثقيف صحى غذائى لتلميذات المرحلة الابتدائية من سن (٩-١٢) سنة ، وتوصلت الدراسة إلى تأثير البرنامج التثقيفى الصحى الغذائى تأثيراً إيجابياً فى محاور الثقافة الصحية الغذائية لدى التلميذ من سن (٩-١٢) سنة .وأن البرنامج التثقيفى الصحى أدى إلى زيادة نسبة الهيموجلوبين بالدم .وأن تطبيق البرنامج أظهر تأثيراً إيجابياً فى فاعلية تطوير مستوى القدرات البدنية لدى التلميذات من سن (٩-١٢)

٥-دراسة : شيماء إبراهيم عبده وآخرون ، (٢٠١٨) ، بعنوان : فعالية استراتيجية التعليم المتمايز فى تنمية التحصيل والوعى الغذائى الصحى فى الاقتصاد المنزلى لدى تلميذات المرحلة الإعدادية (٢)

هدفت الدراسة إلى تنمية التحصيل والوعى الغذائى الصحى لدى تلميذات المرحلة الإعدادية ، وقد تكونت عينة الدراسة من (٦٠) تلميذة من تلاميذ المرحلة الإعدادية ، واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبى ، وتوصلت الدراسة إلى تحسن مستوى الوعى الغذائى الصحى لدى تلميذات المرحلة الإعدادية.

تعليق عام على الدراسات السابقة :

اهتمت الدراسات السابقة بتنمية الوعي في مجال التربية الصحية والتثقيف الصحي لتلاميذ المرحلة الابتدائية والإعدادية .

بينما تختلف الدراسة الحالية فى تنمية الوعى بمقومات التربية الصحية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسى فى محافظة المنوفية بجمهورية مصر العربية . فالدراسات السابقة قد تتفق مع الدارسة الحالية فى الخط الفكرى والمنهج البحثى المستخدم ولكنها ستختلف معها فى مدخلات الدراسة من ناحية موضوع الدراسة ذاتها ، وعينة الدراسة وأدواتها ، ومجتمع الدراسة ، والبيئة الاجتماعية التى ستجرى فيها الدراسة .

محاور البحث: تم تناول البحث في محورين هما :

المحور الأول – تحديد الإطار العام للبحث من مقدمة ، ومشكلة ، وأهمية ، ومصطلحات ، وخطوات البحث .

المحور الثانى ويتضمن :

أولاً : الأطر النظرية للتربية الصحية .

ثانياً : خبرة الولايات المتحدة الأمريكية فى مجال التربية الصحية المدرسية .

ثالثاً : المشكلات الصحية التى يعانى منها تلاميذ المدارس بمحافظة المنوفية .

رابعاً : مقترحات اجرائية لتفعيل التربية الصحية فى مدارس التعليم الأساسى بمصر على ضوء خبرة الولايات المتحدة الأمريكية .

أولاً : الأطر النظرية للتربية الصحية .

صحة الفرد من المقومات الأساسية للمجتمع ، فهى مطلب من مطالب الحياة ، شأنها فى ذلك شأن الغذاء والمسكن والثقافة والتعليم وغيرها ، وفى نفس الوقت ضرورة من ضرورات التنمية ، فالإنسان الذى تتكامل له صحة نفسية وجسمية هو الإنسان القادر على العمل والإنتاج وتحقيق أهداف التنمية . وتعد الصحة من أهم أهداف الإنسان فى الحياة لأنها السبيل إلى استمتاعه بالرضا والرفاهية والتحرر من خوف المرض .

فمن الحقائق المؤكدة والتى يؤخذ بها فى عين الاعتبار أن الصحة والاهتمام بها من السمات والخصائص التى تقاس بها تقدم الشعوب ورقيها ، فالصحة هى الحصيلة النهائية والمقياس الأكيد الذى يعكس الواقع العلمى لمستوى الحياة التى يعيشها الإنسان بكل أبعادها الثقافية ، والاجتماعية ، والاقتصادية ، والسياسية ، وسوف يعرض هذا المحور مفهوم التربية الصحية وأسسها .

١- : مفهوم التربية الصحية :

من أهم مجالات الصحة العامة وتعتبر جزءاً أساسياً لأى برنامج للتوعية الصحية ، فالتربية الصحية عملية فنية لها أسسها ومبادؤها التربوية وقد تعددت تعريفاتها ، ومن بين تلك التعريفات ما يلى :

عرفت منظمة الصحة العالمية (WHO) التربية الصحية : أنها مزيج من الخبرات التعليمية التى صممت خصيصاً من أجل مساعدة الأفراد والجماعات على تحسين صحتهم من خلال زيادة معرفتهم أو التأثير على سلوكياتهم [١] .

كما عرفت جامعة كولومبيا الأمريكية (CU) التربية الصحية بأنها : هى واحدة من استراتجيات تعزيز الصحة والتى تركز على مساعدة التلاميذ على التعلم واستخدام مهارات تعزيز الصحة فى الحياة [٢].

وفى تعريف آخر أن التربية الصحية : "هى أحد فروع التربية الشاملة والتى تهتم بتزويد الفرد بالحقائق الصحية والخبرات اللازمة بهدف التأثير فى سلوكه واتجاهاته وعاداته تأثيراً إيجابياً مما يساعد على رفع مستواه الصحى وحماية نفسه من كافة الأمراض والمشاكل الصحية [٣] .

أهداف التربية الصحية :

تتمثل أهداف التربية الصحية المدرسية فيما يلى [٤] :

١- الاسهام فى النمو العقلى والجسدى والاجتماعى للتلاميذ باعتبار أن العقل السليم فى الجسم السليم .

٢- رفع مستوى التثقيف الصحى للتلاميذ وذلك لتعويدهم على السلوك الصحى السليم .

٣- تقديم المساعدة الصحية وتوفير الظروف الملائمة للتلاميذ ليستفيدوا من البرامج المدرسية.

٤- الوقاية من الأمراض قبل حدوثها .

٥- حفظ تاريخ الحالات المرضية للتلاميذ عن طريق التسجيل فى السجل الصحى لكل تلميذ بالمدرسة

- أسس التربية الصحية :

تقوم التربية الصحية المدرسية على الأسس التالية :

أ- مراحل نمو التلاميذ .

ب- بيئة التلاميذ .

ج- حاجات وميول التلاميذ .

د- احتياجات المنزل والمجتمع .

أ- مراحل نمو التلاميذ : تكمن أهمية تلك المرحلة فى أن الطفل من خلالها يتعلم الأنماط السلوكية الصحية التى تستمر معه طوال حياته ، فسلوك النظافة والقذارة وغيرها يتعلمها الطفل فى دروسه الأولى من معاملته مع أفراد أسرته ، وتعتبر تلك المرحلة من وجهة نظر التربية الصحية من أهم المراحل التى تؤثر فى سلوك الطفل ونظرته للأمور المتعلقة بالصحة والنظافة والعادات الصحية نتيجة ما يراه أو ما يسمعه من أفراد أسرته [١] .

ب- بيئة التلاميذ : التربية الصحية تهتم اهتماماً كبيراً ببيئة التلميذ وبالمشكلات الصحية الموجودة فى تلك البيئة ، وهى تعمل على حث هؤلاء التلاميذ على التفكير والمشاركة فى مختلف المشروعات الصحية التى من شأنها أن ترفع المستوى الصحى فى البيئة وذلك على النحو التالى [٢] :

- استغلال المواقف المختلفة لتوعية التلاميذ بكيفية معالجة الأمراض فى البيئة التى يعيشون فيها .

- أن تكون التربية الصحية مشتقة من بيئة التلاميذ ومتصلة بواقع حياتهم مما يزيد من تأثيرها على مشاعرهم ، وبذلك يسهل تقبلهم واستجابتهم لها .

ج- حاجات وميول التلاميذ : يمكن أن يتم ذلك عن طريق إتباع الأساليب التالية :

- **ربط التربية الصحية بحاجات التلاميذ :** إن الأطفال بصفة خاصة محتاجون إلى خبرات العطف وحسن المعاملة التى تدفعهم وتشجعهم على استمرار القيام بالأعمال المختلفة .حاجة الطفل إلى الانتماء : الطفل يعيش داخل جماعة الفصل ولذلك يجب أن يتبع أسلوب العمل الجماعى فى برامج التربية الصحية ، الحاجة إلى اكتساب رضاء الآخرين : فالأطفال الذين لا يهتمون بنظافتهم ولا يتبعون السلوك الصحى يكون غير مرغوب فيهم من قبل زملائهم [٣] .

- **ربط التربية الصحية بميول التلاميذ :** يكون لدى التلاميذ ميول متعددة مثل الميل إلى القراءة والاطلاع ، والميل إلى جمع الأشياء وحب الاقتناء ، ويمكن أن تستغل تلك الميول عن طريق القيام ببعض الأعمال الصحية ، و تقليد المعلمة أو الأباء فى عاداتهم الصحية كالمشى والأكل والجلسة الصحية ، ومن ثم تشجع المدرسة ممارسة بعض أنواع النشاط الرياضى بين التلاميذ ، وكذلك تنمية العادات الصحية لدى التلاميذ فى الطعام والشراب [٤] .

د - **احتياجات المنزل والمجتمع :**

يجب أن توضع احتياجات المنزل والمجتمع فى الاعتبار عند تنظيم برامج التربية الصحية ، وتتناول الجوانب التالية :

١- : **احتياجات صحية للمنزل :** يجب أن تشير البرامج الصحية إلى الاهتمام بتوفير حياة عائلية سليمة : إن الحياة العائلية المستقرة التى يسودها السعادة والعطف فهى تؤثر بشكل إيجابى فى صحة الأطفال النفسية .

- مراعاة النواحى النفسية فى معاملة الأطفال .

- توفير الاشتراطات الصحية بالمنزل : من حيث النظافة ، والإضاءة ، والتهوية ، ودخول الشمس ، والتخلص من القمامة والفضلات وغيرها ، مما يساعد على إكساب الأطفال العادات الصحية فى المنزل .

٢- : **الاحتياجات الصحية للمجتمع :**

يجب أن تشير البرامج الصحية فى المجتمع إلى أهمية مراعاة الشروط الصحية والتى يمكن تلخيصها فيما يلى [١] :

- توفيرالمياة النقية والتخلص من القمامة والفضلات بالطرق السليمة .

- سلامة الأغذية والكشف عليها : يجب أن يدرك الأطفال أهمية سلامة الطعام والشراب ونظافته كطريقة للوقاية من الأمراض وخاصةً تلك التى تنتقل عن طريق الطعام والشراب.

- الأمن والسلامة والوقاية من الحوادث وأهمية تبصير الأطفال بأهمية ضخامة مشكلة الحوادث فى المجتمع ومسبباتها وأساليب الوقاية منها .

- توفير بيئة نظيفة خالية من الغازات والأتربة الضارة لتأثيرها على صحة الإنسان .

- توفير الإمكانيات اللازمة لممارسة بعض أنواع الأنشطة الترويحية : الترويح الرياضى- والترويح الخلوى - والترويح الثقافى ..... وإظهار أهمية ذلك فى مساعدة الأفراد على تحسين صحتهم وشغل أوقات فراغهم بما يعود عليهم وعلى المجتمع بالنفع والفائدة [٢] .

٣-مقومات التربية الصحية فى المدرسة ومجالاتها :

يعرض البحث مقومات فى المدرسة ثم بعد ذلك يتطرق لمجالات التربية الصحية :

مقومات التربية الصحية فى المدرسة :

تشمل الشروط الصحية والبيئية المتعلقة بالمبنى المدرسى وحجرات الدراسة والأثاث المدرسى والمرافق الصحية والخدمات الصحية والصحة النفسية والإرشاد و الاهتمام بصحة العاملين و التغذية وسلامة الغذاء و التربية البدنيه والترفيه والاهتمام بصحة المجتمع المجاور [١] :

أ- الشروط الصحية المتعلقة بالمبنى المدرسى :

يراعى عند تصميم المبنى المدرسى الشروط الصحية التالية :

- الموقع : يراعى أن يكون فى مكان يسهل الوصول إليه ، يقع فى منطقة هادئة بعيدة عن الضوضاء.

- حجرات الدراسة ، أن تكون جيدة التهوية الطبيعية باستخدام النوافذ والمراوح .

ب - الأثاث المدرسى :

يراعى فيها الشروط التالية : أن تعد طبقا للتكوين البدنى للطلاب وكذلك طبيعة نموهم وأن يكون عرض المقعد مناسبا ، وأن يراعى جلوس التلاميذ ضعاف البصر و السمع فى الأمام .

ج - **المرافق الصحية**:

تشتمل على المورد المائى والمراحيض والمطاعم ولكل منها شروط صحية.

- المورد المائى : أن تؤخذ مياه الشرب من مياه المصادر العامة .

- أحواض الغسيل : يجب أن تكون بأعداد مناسبة وفى أماكن مناسبة .

- المراحيض والمباول : يجب أن تكون فى أماكن مناسبة قريبة من الفصول والفناء .

- تصريف القمامة : تجمع القمامة فى آنية خاصة ثم تفرغ يوميا وفقا للنظام المتبع فى المدينة .

د - **الخدمات الصحية** :

يقصد بها الخدمات المتعلقة بالصحة والمرض وتنقسم إلى [٢] :

- الخدمات الوقائية : وتشمل الوقاية من الأمراض والمشكلات الصحية الشائعة فى المجتمع المدرسى (مثال : التطعيمات والعزل الصحى) .

الوقاية من الأمراض المعدية ومكافحتها : تعتمد برامج الصحية المدرسية على إجراءات أساسية لمكافحة الأمراض المعدية داخل المدرسة تتمثل فيما يلى : التطعيم ضد الأمراض الأكثر انتشارا بين تلاميذ المدارس

، متابعة الحالة الصحية لتلاميذ المدرسة وعزل من يثبت مرضه ، مراقبة المخالطين للحالات التى يتم اكتشافها ، تطهير الأماكن والأشياء المتعلقة بالحالات التى يتم اكتشافها .

- مجالات التربية الصحية :

تتمثل مجالات التربية الصحية فيما يلى :

١- المنزل : تتهيأ به فرص وعوامل تربوية كثيرة مثل العادات الصحية ، وطريقة معاملة أفراد الأسرة بعضهم لبعض ، واتجاهات الأسرة نحو الصحة والإجراءات الصحية ، وميزانية الأسرة وطريقة توزيعها بين الغذاء والمسكن والملبس .

- الصحة الشخصية : تشمل البيئة المنزلية الصحية ، والنظافة الشخصية ، والتغذية الصحية .

- الصحة العقلية والنفسية : تهدف إلى تحقيق الكفاءة النفسية والعقلية لدى التلميذ بهدف السيطرة على انفعالاته الداخلية وحمايته من الإصابة بالأمراض النفسية والعقلية (١) .

٢- المدرسة : سواء كانت إبتدائية أو متوسطة أو إعدادية أو معاهد عليا أو كليات جامعية ، وتتهيأ فيها فرص تربوية من صحة البيئة والمرافق الصحية ، والتربية البدنية والألعاب الرياضية ، ومشاريع خدمة المجتمع ، والسلوك الصحى للمدرسين وغيرهم كقدوة للتلاميذ .

- التربية الأمانية والإسعافات الأولية : تهدف إلى توجيه التلاميذ وللوقاية والعناية بأمانهم وسلامتهم واتخاذ القرارات التى قد تقلل نسبة الإصابات فى حالة وقوع الحوادث .

- التغذية : تهدف إلى الوعى الغذائى للتلاميذ على جميع المستويات الاجتماعية والاقتصادية بما يحقق عادات غذائية صحية سليمة (٢) .

٣- المجتمع : تتهيأ به فرص كثيرة تؤثر فى السلوك الصحى منها ، الخدمات الصحية والنصائح التى يحصل عليها الأهالى من هيئات الطب والتمريض والخدمات المساعدة ، الخبرة فى العمل سواء كان فى الحقل أو المصنع أو المتجر .

- صحة البيئة : وتهتم بغرس المفاهيم البيئية بشأن المحافظة على صلاحية البيئة التى يعيش فيها التلاميذ ، مثل الماء ووقايته من التلوث وتنقيته ، والهواء والتهوية والتدفئة والإضاءة .

- الأمراض والوقاية منها : تهدف لتوضيح الأمراض المعدية وغير المعدية وأسباب وطرق الوقاية منها .

- العقاقير والكحوليات والتبغ : تهدف إلى توضيح الأضرار لجميع مناحى حياة الإنسان الناجمة عن سوء استخدام العقاقير وتعاطى الكحوليات والمخدرات (٣) .

٤-الصعوبات التى تواجه المدرسة فى نشر الثقافة الصحية :

توجد العديد من الصعوبات منها ما يلى [١] :

أ - الصعوبات المهنية :

تتمثل فى قلة توافر الكوادر المهنية المدربة التى تستطيع القيام بخدمات التثقيف الصحى من النواحى الاعتقادية أو التعريفية أو التأهيلية ، أيضاً ضعف الحوافز مقابل المشاركة فى خدمات التثقيف الصحى ، وعزوف الجماهير فى المجتمع المحيط بالمدرسة عن المشاركة فى برامج التثقيف الصحى كمدربين أو متدربين أو كهيئات أو مؤسسات تسهل عقد وتعمل على نجاح هذه الدورات التثقيفية .

ب- الصعوبات المادية :

ومنها نقص الإمكانيات والوسائل التدريبية ، وقلة توافر الموارد المالية للمدرسة التى تغطى التدريب داخل وخارج المدرسة . بالإضافة إلى غياب توافر الشروط المطلوبة فى المبانى المستأجرة ، ضعف الصيانة .

ضعف مشاركة المؤسسات والهيئات الحكومية وغير الحكومية فى دعم برامج التثقيف الصحى . عدم التحديد الدقيق لاقتصاديات المشكلات الصحية .

ج - الصعوبات الإدارية :

نقص التخطيط الجيد لخدمات التثقيف الصحى على المستويات الإدارية المختلفة داخل وخارج المدرسة ، الاعتقاد الخاطئ من الإدارة العليا بضعف الدور الذى يمكن أن تؤديه المدرسة فى خدمات التثقيف الصحى .

ومن المعوقات التى تعوق نشر الثقافة الصحية وهى [٢] :

- التضارب فى القرارات وعدم استقرارها على حال . كما يحدث فى تغيير مواعيد الامتحانات والعطلات الرسمية للتلاميذ والمعلمين أحياناً خلال العام الدراسى .

ثانياً : خبرة الولايات المتحدة الأمريكية فى مجال التربية الصحية المدرسية :

تقع أمريكا فى قارة أمريكا الشمالية وهى دولة رأسمالية تقع على قائمة الدول المتقدمة فى العالم ، ويمثل التعليم أهم أولوياتها ، ومن ثم تحرص على الاهتمام بالتربية الصحية لطلابها فى مراحل التعليم المختلفة .

١- المشكلات الصحية بالمدارس :

يتم عرض مجموعة من الأمراض التى تؤثر على صحة الأطفال ومنها السمنة والسكرى :

أ- السمنة :

مشكلة السمنة فى مرحلة الطفولة مشكلة صحية عامة خطيرة فى الولايات المتحدة الأمريكية ، حوالى ما يقرب من ثلث الشباب يعانون من زيادة الوزن أو السمنة ، فيعنى ذلك وجود أكثر من ٢٣ مليون طفل ومراهق يعانون من السمنة ، ويشير مصطلح السمنة إلى الأطفال والمراهقين الذين لديهم مؤشر كتلة الجسم عند ٩٥ % أو أكثر من ذلك ، فى حين أن الوزن الزائد يشير إلى أولئك الذين لديهم مؤشر كتلة الجسم عند ٨٥ % أو أكثر من ذلك . ووفقاً لتقديرات مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بالولايات المتحدة الأمريكية ، فإن السمنة فى مرحلة الطفولة قد تضاعفت إلى ضعفين وأربعة أضعاف فى المراهقين فى العقود الماضية . من عام ١٩٨٠ إلى عام ٢٠١٢ م ، فإن نسبة الأطفال من سن ٦ إلى ١١ سنة فى الولايات المتحدة الأمريكية الذين كانوا بدينين زادو من ٧ % إلى ١٨ % تقريباً ، زادت نسبة السمنة من ٥ % فى المراهقين فى ١٩٨٠ إلى ما يقرب من ٢١ % فى عام ٢٠١٢ م ، على الرغم من إحراز بعض التقدم فى الحد من السمنة لدى الأطفال ، إلا أنه فى عام ٢٠١٢ م كان أكثر من ثلث الأطفال والمراهقين الأمريكيين إما يعانون من زيادة الوزن أو من السمنة (١) .

وتبرز المشكلة لدى المراهقين ذو الوزن الزائد الذين تتراوح أعمارهم بين ١٢- ١٧ يستهلكون من ٧٠٠ إلى ١٠٠٠ سعر حرارى وهذا أكثر من المطلوب للنمو والنشاط البدنى ووظائف الجسم ، الأطفال والمراهقون الذين تتراوح أعمارهم بين ٨ – ١٨ يقضون أكثر من ٦ ساعات يومياً فى مشاهدة التلفاز و ألعاب الفيديو ، ٢,١% من المدارس الثانوية و ٧,٩ % من المدارس المتوسطة و ٣,٨ % من المدارس الابتدائية توفر حصص التربية البدنية اليومية أى ما يعادل (٢٢٥ دقيقة فى الأسبوع للمتوسط والعالى و١٥٠ دقيقة فى الأسبوع للمدرسة الابتدائية) (٢) .

وتتعدد المخاطر المرتبطة بالسمنة : ترتبط السمنة المفرطة بأكثر من ٣٠ حالة مرضية وتشمل مرض السكرى وأمراض القلب التاجية والسكتة الدماغية وارتفاع ضغط الدم والسرطان والأمراض الأخرى مثل هشاشة العظام والتهاب المفاصل التنكسى وتشمع الكبد والعقم ومضاعفات الحمل وداء الجزر المعدى المريئى والصداع المزمن وأمراض الكبد وتوقف التنفس أثناء النوم والآم أسفل الظهر وسلس البول ، وترتبط السمنة بوفاة ١١٢،٠٠٠حالة فى الولايات المتحدة الأمريكية كل عام و١٤ حالة بنسبة ١٠ – ٥٠ % زيادة فى خطر الوفاة مقارنة مع الأفراد ذوى الوزن الصحى (٣) .

وتتبنى أمريكا عدة حلول لمواجهة مرض السمنة منها :

- مبادرة فلنتحرك : Let's Move

مبادرة شاملة أطقلتها السيدة الأولى ميشيل أوباما فى عام ٢٠١٠ م المتمثلة فى أن مشاركتك هى المفتاح لضمان مستقبل صحى لأطفالنا فى لحل مشكلة السمنة لدى الأطفال فى غضون جيل ، بحيث يصبح الأطفال مواليد اليوم أكثر صحة وقادرين على تحقيق أحلامهم ، فهذه المبادرة تجمع بين الاستراتيجيات الشاملة والحس السليم ، وتضع الأطفال على الطريق إلى مستقبل صحى خلال الأشهر والسنوات الأولى ، وتقوم المبادرة بإعطاء الوالدين معلومات

مفيدة وصحية ، وتعزز بيئات تدعم الخيارات الصحية ، وتوفر الأطعمة الصحية فى المدارس ، وتضمن حصول كل عائلة على طعام صحى وبأسعار معقولة ، وتساعد الأطفال على أن يصبحوا أكثر نشاطاً وحيوية . فلكل شخص دور يؤديه فى الحد من السمنة لدى الأطفال ، بما فى ذلك الآباء والأمهات والمسؤولون المنتخبون من قبل الجهات الحكومية ، والمدارس ، ومقدمى خدمات الرعاية الصحية ، والمجتمع المحلى وشركات القطاع الخاص (١) .

- **حملة كل بذكاء وألعب بجدية : Eat Smart , Play Hard**

هى حملة للتوعية الغذائية (تم تطويرها من قبل وزارة الزراعة والغذاء والتغذية فى الولايات المتحدة الأمريكية) ، والهدف من هذه الحملة تشجيع الأسر على تناول الطعام بشكل جيد باستخدام المبادئ التوجيهية الغذائية والهرم الغذائى ، العنصر الآخر المهم فى هذه الحملة هو الترويج لأهمية ممارسة النشاط البدنى بشكل يومى . لأن ٢ % فقط من الأطفال كانوا يلبون جميع التوصيات الغذائية ، وكذلك يتم تأسيس العادات الغذائية فى وقت مبكر من الحياة . وإن مساعدة الأطفال على إرساء عادات غذائية صحية هى مهارة هامة فى الحياة ، ويمكن أن تساعد فى الوقاية من المشاكل الصحية مثل البدانة والسكرى وأمراض القلب وفى مرحلة لاحقة من الحياة (٢) .

- **برنامج الشباب الصحى : Healthy Youth Program**

أحد برامج التوعية الصحية للشباب فى معهد لينوس بولينغ بالولايات المتحدة الأمريكية ، يعد البرنامج استثمار فى المستقبل لتوفير فرص متكافئة للأطفال لتناول الأطعمة الصحية والمغذية ، والحصول على الأدوات والموارد اللازمة لزراعة هذه الأطعمة ، ومن خلال البرنامج يتم تقديم برامج الطهى والتغذية ، وبرامج التعلم القائمة على البستنة للشباب (مرحلة ماقبل المدرسة حتى الصف ١٢) فى جميع أنحاء المجتمع المحلى ، مع التركيز على الشراكات لتحقيق أقصى قدر من التأثير والوصول إلى الشباب والأسر الأكثر احتياجاً . تعتمد العديد من البرامج على الحدائق النباتية ، التى تربط بين نمط الحياة الصحية والنشطة بالبيئة الصحية والمستدامة ، حيث ينخرط الأطفال والأسر من خلال التعليم القائم على المشاركة ، والأنشطة العملية ، والحوار التفاعلى ، ويتمحور البرنامج حول الشباب والأسرة ، والذى صمم خصيصاً لتلبية احتياجاتهم الفريدة ، مع التركيز على نقاط القوة لدى الشباب والأسر المشاركة لتحقيق النجاح على المدى الطويل (٣) .

- **مبادرة " هيا نتحرك ! رعاية الطفل : Let's Move**

هى مبادرة وطنية لتعزيز صحة الأطفال ، هدفها الرئيسى هو حل مشكلة السمنة لدى الأطفال ، ليتمكن الأطفال الأمريكيون من النمو بصورة صحية سلمية والوصول إلى تلبية كامل إمكانياتهم . تشير الدراسات إلى أن ١ من ٥ أطفال يعانون من زيادة الوزن أو السمنة عند عمر ٦ سنوات . حيث أصبحت أمراض السمنة أكثر شيوعاً لدى الأطفال كالسكرى ومرض ضغط الدم . وللمبادرة العديد من الأهداف منها :

النشاط البدنى : توفر المبادرة ١ -٢ ساعة لممارسة النشاط البدنى يومياً .

مشاهدة شاشة التلفاز : لا يسمح للأطفال أقل من سنتين بمشاهدة شاشة التلفاز ، أما بالنسبة للأطفال الذين يبلغون من العمر عامين فما فوق فيجب علينا أن نسعى جاهدين لنحد من مشاهدتهم التلفاز إلى ما لا يزيد عن ٣٠ دقيقة فى الأسبوع .

الطعام : يتم تقديم الفواكه والخضراوات فى كل وجبة للأطفال ، ويفضل تناول وجبات الطعام مع العائلة كلما أمكن ولا يسمح بتقديم الأطعمة المقلية .

المشروبات : توفر المبادرة إمكانية الوصول إلى الماء أثناء الوجبات وعلى مدار اليوم ، ولا تقدم المشروبات المحلاة بالسكر ، بالنسبة للأطفال الذين يبلغون من العمر سنتين فما فوق، كما يقدم لهم حليب قليل الدسم (١%) أو غير دهنى ، ولا يقدم لهم أكثر من ٤ إلى ٦ أوقية من العصير الطازج يومياً أى ١١٣ جم إلى ١٧٠ جم من العصير يومياً [١] .

ب- مرض السكرى :

يحدث مرض السكرى عندما يواجه الجسم مشكلة فى استخدام السكر الذى يحصل عليه من الطعام ، ويتراكم السكر فى مجرى الدم ، ويمكن أن يكون لسكر الدم المرتفع تأثيرات فورية مثل الرؤية الضبابية ، وكما يسبب السكرى مشاكل مع مرور الوقت مثل أمراض القلب والعمى .وهنالك نوعان رئيسيان من مرض السكرى : النوع الأول غالباً ما يأتى فجاة ، عادة ما يصيب الأطفال والمراهقين ، ولكن يمكن أن يظهر فى وقت لاحق فى الحياة ، وهو مرض مناعى ذاتى ، وهذا يعنى أنه يحدث لأن جهاز المناعة فى الجسم يهاجم عن طريق الخطأ خلايا الجسم التى تصنع الأنسولين ويدمرها . لايمكن الشفاء من مرض السكرى من النوع الأول ولكن يمكن التحكم فيه عن طريق تناول الأنسولين قبل الأكل . أما داء السكرى من النوع الثانى فيحدث بسبب زيادة الوزن وقلة النشاط البدنى ، ويشمل علاج مرض السكرى من النوع الثانى فقدان الوزن إذا لزم الأمر ، ممارسة الرياضة يومياً ، والنظام الغذائى الصحى ، والأدوية [٢] .

وتشير الإحصائيات عام ٢٠١١ م إلى أن عدد المصابين بالسكرى من النوع الأول قد يصل إلى ثلاثة ملايين مواطن أمريكى بالولايات المتحدة الأمريكية . كل عام يتم تشخيص أكثر من ١٥٠٠٠ طفل و ١٥٠٠٠ بالغ أى حوالى ما يقرب من ٨٠ شخص فى اليوم الواحد مصابين بالسكرى من النوع الأول فى الولايات المتحدة الأمريكية ، ٨٥ % من المصابين بالسكرى من النوع الأول هم من البالغين . من المقدر أن يزداد معدل الإصابة بداء السكرى من النوع الأول بين الأطفال دون سن الرابعة عشر بنسبة ٣ % سنوياً [٣] .

وينفق أكثر من دولار واحد من كل ١٠ دولارات على الرعاية الصحية فى الولايات المتحدة الأمريكية وتذهب مباشرة لمرض السكرى ومضاعفاته ، وأكثر من ١ دولار من كل ٥ دولارات يتم إنفاقها على الرعاية الصحية فى الولايات المتحدة الأمريكية عام ٢٠١٥ م ، وتذهب إلى رعاية الأشخاص المصابين بالسكرى والذين تم تشخيص إصابتهم . وبذلك تمثل عبء كبير يمكن تجنبه . وفى عام ٢٠١٢ م كلف داء السكرى الأمة الأمريكية بنحو ٢٤٥ مليار دولار مع ١٧٦ مليار دولار كتكاليف طبية مباشرة ، وكذلك انخفضت الإنتاجية بمقدار ٦٩ مليار دولار. وفى نفس العام كان مجموع النفقات الطبية لولاية جورجيا بالولايات المتحدة الأمريكية ترجع إلى مرض السكرى والتى بلغت ٦,٦ مليار دولار ، أما النفقات غير المباشرة مثل فقدان الإنتاجية وحالات الوفاة المبكرة بلغ مجموعها أكثر من ٢,٤ مليار دولار [٤].

جهود الولايات المتحدة الأمريكية لمواجهة مرض السكرى ومنها :

- البرنامج الوطنى للتعليم عن مرض السكرى : National Diabetes Education Program

البرنامج الوطنى للتعليم عن مرض السكر هو شراكة بين المعهد الوطنى للسكرى وأمراض الجهاز الهضمى والكلى والمعاهد الوطنية للصحة ومراكز السيطرة والوقاية من الأمراض بالولايات المتحدة الأمريكية ، الغرض من البرنامج هو تحسين العلاج للأشخاص الذين يعانون من مرض السكرى ، وتشجيع التشخيص المبكر ، وفى نهاية المطاف منع ظهورهذا المرض . ويهدف البرنامج إلى تقليل مرض السكرى ، حيث يعمل البرنامج على تبنى مناهج ثبتت فعاليتها فى منع أو تأخير ظهور مرض السكرى ومضاعفاته من خلال حملات التوعية والمعلومات والأنشطة التعليمية والتى تم تصميمها من أجل تحسين نتائج مرض السكرى ، وتعزيز التشخيص المبكر للمرض ، ومنع أو تأخير ظهور مرض السكرى بأمريكا (١) .

- برنامج الوقاية من السكرى التابع لجمعية الشبان المسيحين : The YCMA's Diabetes Prevention Program

من خلال البرنامج يقوم مدرب الحياة Life Coach بتيسيرعمل مجموعة صغيرة من الشباب لمناقشة التغيرات السلوكية التى يمكن أن تحسن من صحة المشاركين ، يتكون البرنامج من ٢٥ جلسة لمدة ساعة واحدة يتم تقديمها على مدار السنة . ويهدف البرنامج إلى فقدان ٥ -٧ % من وزن الجسم ، وزيادة النشاط البدنى تدريجياً إلى ١٥٠ دقيقة فى الأسبوع . ويقوم المشاركون فى البرنامج بذلك من خلال تناول كميات صغيرة من الأكل الصحى ، والحد من الدهون فى النظام الغذائى ، واكتشاف الأطعمة الصحية التى يمكن أن تساعد فى منع ظهور مرض السكرى ، زيادة النشاط البدنى بصفة عامة والنشاط البدنى المعتدل بصفة خاصة مثل (المشى ، السباحة ، قص الأعشاب) لمدة ٣٠ دقيقة يومياً ، خمسة أيام فى الأسبوع ، يمكن أن يساعد ذلك فى تحسين ضغط الدم ، ورفع الكولسترول الجيد ، منع مشاكل تدفق الدم ، فقدان الوزن حيث إن تخفيض وزن الجسم بنسبة أقل من ٥ إلى ٧ % يمكن أن يقدم فوائد عظيمة للأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بمرض السكرى (٢) .

- البرنامج الوطنى للوقاية من مرض السكرى : The National Diabetes Prevention Program

انشئ البرنامج الوطنى للوقاية من داء السكرى بالتعاون بين القطاع العام والخاص التابع لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها مع وضع مبادىء التوجيه والاعتماد الخاصة به ، فالهدف من البرنامج تعليم التلاميذ المشاركين فيه كيفية تغيير نمط الحياة الدائم ، مثل الأكل الصحى ، وإضافة النشاط البدنى إلى روتين حياتهم اليومية ، وتحسين مهارات التكيف مع الحياة ، ونتيجة لذلك فإن أهداف التلاميذ المشاركين فيه هى التخلص من ٥ – ٧ % من وزن الجسم (١) .

٢- برامج التربية الصحية المدرسية :

تعددت برامج التربية الصحية المدرسية ومنها :

أ- برنامج الفصول الصحية للمعلمين : Healthy Teachers Classes
الركيزة الأساسية فى برنامج المعلمين الصحيين هو فصل التغذية والطعام لمدة ساعتين مجاناً فى مناطق محددة ، يغطى هذا الفصل المبادئ الأساسية لتناول الأطعمة غير المجهزة ، ويقدم نصائح للتسوق اقتصادياً ، فى حين أن البرنامج يوفر إمكانية اتخاذ القرارات الصحية ، ويتضمن ذلك تقديم عروض طهى ووصفات صحية . تقدم بعض المناطق التعليمية دورات التنمية المهنية للمعلمين الذين يحضرون الفصل . يتم استضافتها لمدة ساعتين من قبل متاجر " سوق الأغذية الكاملة " ويتم تدريسها من قبل أخصائى الطعام الصحى (أخصائى التغذية) أو أخصائى التسويق وتشتمل على عينات الطهى التجريبى [٢] .

ب- برنامج الموجه الصحى (المعلم الصحى) : Healthy Teacher
وهو ذلك الشخص الذى يقوم بعمل تشخيص بسيط للتعرف على سبب تدنى مستوى اهتمام التلاميذ بالعادات الصحية السليمة ، وذلك من خلال الإجابة عن عدة أسئلة . منها هل يرجع فشل التلاميذ فى اتباع مستويات ممارسات صحية سليمة لنقص المعلومات والمعارف لديهم ؟ أم يوجد شىء آخر يستحوذ على اهتمامهم أكثر ؟ أم هل تتعارض ممارستهم الصحية مع تحقيق أهداف أخرى لديهم ؟ أم أن اتباع العادات الصحية قد يقلل من مكانتهم الاجتماعية أو يتسبب فى عدم تقبل أقرانهم لهم ، ولكى يحصل المعلم على إجابات مقنعة ، يقوم بالاستعانة بخبراء – علماء سلوكيين – لمساعدته فى الوصول لتشخيص تعليمى صحيح [٣] .

ج- مبادرة المنازل الصحية : Healthy Homes Initiative

إن مبادرة المنازل الصحية الخاصة بمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها هى عبارة عن نهج منسق وشامل وكلى لمنع الأمراض والإصابات الناتجة عن المخاطر وأوجه القصور المرتبطة بالسكن . وينصب تركيز المبادرة على تحديد قضايا الصحة والسلامة وجودة الحياة فى المنزل والعمل بشكل منهجى على إزالة أو تخفيف المشاكل .وتسعى المبادرة إلى تحقيق ما يلى [٤] :

- توسيع نطاق برامج الصحة العامة ذات الإصدار الواحد مثل برامج الوقاية من التسمم بالرصاص فى مرحلة الطفولة والربو ، لمعالجة أوجه القصور المتعددة فى الإسكان التى تؤثر على الصحة والسلامة .
- بناء القدرات والكفاءات بين الصحة العامة ، والصحة البيئية ، والمهنيين فى مجال الإسكان وغيرهم من العاملين فى المجتمع لتطوير وإدراة برامج المنازل الصحية الشاملة والفعالة .

٣- أساليب تنمية الوعى الصحى للتلاميذ :

تتعدد أساليب تنمية الوعى الصحى فى أمريكا منها المدرسة الخضراء ، المدرسة الصديقة للتغذية ، والمدرسة الصديقة للربو :

- **المدرسة الخضراء أو المدرسة صديقة البيئة : Green School**

المدرسة الخضراء هى النتيجة المادية لعملية توافق الآراء فى التخطيط والتصميم والبناء مع الأخذ فى الاعتبار أن أداء دورة حياة المبنى تمتد من ٥٠ إلى ٦٠ عام .

والمحور الأساسى لهذه العملية هو تعزيز عملية التعلم الأمثل ، وهو هدف يتماشى مع الأهداف المتوازية للموارد المتاحة ، والتقليل من عملية التلوث . وهذه المبانى توفر الهواء النقى النظيف ، ومريحة فى نطاق درجة الحرارة ، وتعمل على توفير الضوء ، وانخفاض التشتت من الضوضاء غير المرغوب بها ، والحد من التلوث ، والاستخدام الأمثل للموارد المتاحة ، وتعليم التلاميذ أهمية الابتكار فى البيئة المبنية [١] .

ويعرف (المجلس الأمريكى للأبنية الخضراء) المدرسة الخضراء بأنها المبنى المدرسى أو المنشأة التى تخلق بيئة صحية مواتية للتعلم وتوفير الطاقة والموارد والمال [٢] .

وهناك مستويان للتركيز على الأبنية الخضراء وهما ما يلى [٣] :

- **المستوى الأول التفكير عالمياً** : يساهم التفكير عالمياً فى الإشراف على الموارد والتطلع إلى احتياجات الأجيال القادمة .
- **المستوى الثانى التفكير محلياً** : وله نفس القدر من الأهمية لأنه يعبرعن صحة وسلامة ورفاهية الناس داخل المجتمع بما فى ذلك التلاميذ ، وأعضاء هيئة التدريس ، والإدرايين والموظفين . وكلا المستويين من المهم التطرق إليهما ، حيث أن حوالى خمس سكان الولايات المتحدة الأمريكية وهم التلاميذ يقضون ربع أوقاتهم فى المدرسة كل يوم ، وفقاً لتقديرات الأكاديمية الوطنية للعلوم بالولايات المتحدة الأمريكية .

- **المدارس الصديقة للتغذية : Nutrition Friendly School**

مصطلح المدارس الصديقة للتغذية مصطلح خصص من أجل مشروع ولاية بنسلفانيا ، الذى يهدف إلى إيجاد بيئة صحية للتغذية المدرسية فى الولاية ، حيث تمثل التغذية الصحية التى هى جزء من مجموع البيئة المدرسية محوراً رئيساً فى جهود السلطات المحلية ، ويساعد المشروع أولياء الأمور على تعلم كيفية إحداث فرق فى إنشاء البيئات الصحية والمنزلية والمجتمعية للتأثير بشكل إيجابى على صحة أطفالهم .

قامت ولاية بنسلفانيا برفع مشروع المدارس الصديقة للتغذية إلى مديرى المدارس ، وإبلاغهم بالصلات الوثيقة بين التغذية والصحة والتعلم ، وتحفيزهم على تطوير سياسات ملائمة للتغذية والموافقة عليها والالتزام بها . وشجع المشروع التعاون بين المقصف المدرسى والفصول الدراسية وأعضاء المجتمع المحلى ، وقد ساعد هذا المشروع على وضع مسار دراسى يتجاوز تدريب موظفى الخدمات المدرسية نحو تحسين بيئة التغذية فى البيئة المدرسية ، كما أجرى فريق المشروع بالولاية عروضاً تقديمية فى المؤتمرات الحكومية والإقليمية لأعضاء مجلس الإدارة والمعلمين ومديرى المدارس على مدى عدة أشهر ، وتركزت هذه الحلقات الدراسية حول موضوع السياسات الملائمة للتغذية من أجل البيئة المدرسية الكلية ، كما قدمت أدلة تشير إلى قيمة التغذية الجيدة والدور المهم الذى تلعبه المدارس فى هذا الجانب من حياة الأطفال .

شجع المشروع واضعى السياسات على اتخاذ الخطوات اللازمة لجعل مدارسهم أكثر ملائمة للتغذية ، وشملت القضايا التى تم تناولها جدولة التغذية المدرسية قبل العطلة الصيفية ، وإبرام العقود مع شركات المشروبات الغازية ، ومبيعات الأغذية التى تتنافس مع وجبات الطعام القابلة للاسترداد فى قسم الخدمات المدرسية (١) .

ويضيف (Mike , et al.) أن نموذج المدارس الصديقة للتغذية يهدف لمنع التمادى فى زيادة الوزن فى الأطفال والمراهقين ، فالهدف من إنشاء تلك المدارس هو التدخل البيئى عن طريق إشراك المجتمع المدرسى بفعالية لمنع زيادة الوزن عند الأطفال فى سن المدرسة ، وهذا الهدف يمكن الوصول إليه من خلال عملية تشاركية متعددة المستويات مثل (التربية الغذائية ، التربية البدنية ، الخدمات الصحية ، الخدمات الغذائية ، صحة العاملين بالمدرسة ، الخدمات النفسية ، ومشاركة كلاً من الأسرة والمجتمع) (٢) .

-أوجه الاستفادة من خبرة الولايات المتحدة الأمريكية لتفعيل التربية الصحية في مصر:

يمكن الاستفادة من خبرة الولايات المتحدة الأمريكية فى تفعيل التربية الصحية بمدارس التعليم الأساسى بمصر من خلال :

-يمكن الاستفادة فيما يتعلق بأمراض السمنة بعمل مبادرة كمبادرة فلنتحرك والتى تهدف إلى مكافحة مرض السمنة لدى الأطفال ، من خلال إعطاء الوالدين معلومات مفيدة وصحية ، وتعزز بيئات تدعم الخيارات الصحية ، وتوفر الأطعمة الصحية فى المدارس ، وتضمن حصول كل عائلة على طعام صحى وبأسعار معقولة ، وتساعد الأطفال على أن يصبحوا أكثر نشاطاً وحيوية .

-القيام بعمل حملة كحملة كل بذكاء وألعب بجد ، فالهدف من هذه الحملة هو تشجيع الأسر على تناول الطعام بشكل جيد باستخدام المبادىء التوجيهية الغذائية والهرم الغذائى ، العنصر الآخر المهم فى هذه الحملة هو الترويج لأهمية ممارسة النشاط البدنى بشكل يومى ، ومساعدة الأطفال على إرساء عادات غذائية صحية .

-عمل برنامج كبرنامج الشباب الصحى ، والذى يهدف لتوفير فرص متكافئة للأطفال لتناول الأطعمة الصحية والمغذية ، والحصول على الأدوات والموارد اللازمة لزراعة هذه الأطعمة ، ومن خلال

البرنامج يتم تقديم برامج الطهى والتغذية ، وبرامج التعلم القائمة على البستنة للشباب (مرحلة ماقبل المدرسة حتى الصف ١٢) فى جميع أنحاء المجتمع المحلى .

–يمكن الاستفادة فيما يتعلق بأمراض السكرى بعمل برنامج كالبرنامج الوطنى للتعليم عن مرض السكرى ، فالهدف من البرنامج هو تقليل مرض السكرى ، حيث يعمل البرنامج على تبنى مناهج ثبتت فعاليتها فى منع أو تأخير ظهور مرض السكرى ومضاعفاته من خلال حملات التوعية والمعلومات والأنشطة التعليمية والتى تم تصميمها من أجل تحسين نتائج مرض السكرى ، وتعزيز التشخيص المبكر للمرض ، ومنع أو تأخير ظهور مرض السكرى .

–عمل برنامج كبرنامج الوقاية من السكرى التابع لجمعية الشبان المسيحين ، من خلال البرنامج يقوم مدرب الحياة Life Coach بتيسيرعمل مجموعة صغيرة من الشباب لمناقشة التغيرات السلوكية التى يمكن أن تحسن من صحة المشاركين ، يتكون البرنامج من ٢٥ جلسة لمدة ساعة واحدة يتم تقديمها على مدار السنة . ويهدف البرنامج إلى فقدان ٥ -٧ % من وزن الجسم ، وزيادة النشاط البدنى تدريجياً إلى ١٥٠ دقيقة فى الأسبوع . ويقوم المشاركون فى البرنامج بذلك من خلال تناول كميات صغيرة من الأكل الصحى ، والحد من الدهون فى النظام الغذائى ، واكتشاف الأطعمة الصحية التى يمكن أن تساعد فى منع ظهور مرض السكرى ، زيادة النشاط البدنى بصفة عامة والنشاط البدنى المعتدل بصفة خاصة مثل (المشى ، السباحة ، قص الأعشاب) لمدة ٣٠ دقيقة يومياً ، خمسة أيام فى الأسبوع ، يمكن أن يساعد ذلك فى تحسين ضغط الدم ، ورفع الكولسترول الجيد ، منع مشاكل تدفق الدم ، فقدان الوزن حيث إن تخفيض وزن الجسم بنسبة أقل من ٥ إلى ٧ % يمكن أن يقدم فوائد عظيمة للأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بداء السكرى .

–عمل برنامج كبرنامج كالبرنامج الوطنى للوقاية من مرض السكرى ، فالهدف من البرنامج تعليم التلاميذ المشاركين فيه كيفية تغيير نمط الحياة الدائم ، مثل الأكل الصحى ، وإضافة النشاط البدنى إلى روتين حياتهم اليومية ، وتحسين مهارات التكيف مع الحياة .

ثالثاً : المشكلات الصحية التى يعانى منها تلاميذ مدارس التعليم الأساسى بمحافظة المنوفية.

إن الرعاية الصحية لتلاميذ المدارس فى مقدمة ما توليه الدولة من رعايتها لتبنى أجيالاً سليمة قادرة على حمل حاضرنا ومستقبلنا . أما التلاميذ فى السن المدرسى فى مرحلة النمو وخاصة المراهقة يتعرضون لمشاكل صحية ونفسية نتيجة اتصالهم بالمجتمع خارج المنزل واختلاطهم بزملائهم بالمدرسة كما يتعرضون للأمراض خاصة المعدية والطفيلية ومشاكل سوء التغذية ومشاكل التلوث والحوادث والإصابات ، وعلى ذلك يحتاجون إلى رعاية شاملة تربوية وصحية لينمو كل منهم ويتقدم بالمجتمع إلى الإمام . ويوجد فى محافظة المنوفية فى مرحلة التعليم الأساسى عدد ٢٦٠٠٠ تلميذ وتلميذة عام ٢٠١٨ م ويتعرضون لمشكلات صحية متعددة .

ونذكر من هذه المشكلات ما يلى :

- أمراض سوء التغذية ، الأمراض المعدية ، والأمراض المزمنة ، والأمراض النفسية والعصبية .

أمراض سوء التغذية :

من أمراض سوء التغذية مرض السمنة والأنيميا وتضخم الغدة الدرقية .

مـرض السـمنة : السـمنة عنـد الأطفـال مشـكلة كبيـرة تسـبب أضـرار نفسـية وبدنيـة ، وهـى مشـكلة لا يمكـن التغاضى عنها بل يجب مواجهتها بشتى الطرق الممكنة لحلها ، فيعتبر الطفل بديناً إذا ما زاد وزنه عن الوزن الطبيعى بنسبة ٢٠% .

تتعدد أسباب السمنة منها [١] :

نمط الحياة غير الصحى (حياة الخمول والكسل) ، وأيضاً العادات الغذائية (كزيادة استهلاك السعرات الحرارية بشكل متواصل مثل خطر تناول الوجبات السريعة) ، أوعوامل وراثية مختلفة سواء جينية أو هرمونية (٤٠ % - ٧٠%)

ومن المضاعفات التى تترتب على ذلك :

ارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستوى الدهون فى الدم ، أمراض الشرايين التاجية وأمراض المفاصل ،

والاضطرابات النفسية والاجتماعية .

وقد توصلت أحدى الدراسات إلى أن نسبة السمنة بين تلاميذ المرحلة الإعدادية فى محافظة المنوفية عام ٢٠١٤ هى ٨٨،٣٣% [٢] .

- الأمراض المزمنة :

من الأمراض المزمنة المنتشرة فى محافظة المنوفية بين التلاميذ مرض السكر ويعنى زيادة نسبة السكر فى الدم عن معدلها الطبيعى ، والمعدل الطبيعى للسكر فى الدم من ٧٠ – ١٠٠مجم/ ديسيلتر صائم وأقل من ١٤٠مجم/ ديسيلتر بعد الأكل بساعتين .

ينجم مرض السكر بالأطفال نتيجة ارتفاع مزمن بسكر الدم نتيجة للعديد من الأسباب منها : [١]

- العامل الوراثى :

من أهم العوامل الأساسية التى تسبب داء السكر لدى الأطفال هى العوامل الوراثية ، فقد ينتقل مرض السكر عبر الجينات الوراثية للآباء المصابين بداء السكرى إلى الأبناء .

- عمر المريض :

يكون صغار السن معرضين للإصابة بمرض السكر من النوع الأول .

- السمنة :

من الأسباب الهامة أيضاً التى تؤدى إلى الإصابة بمرض السكر لدى الطفل هو إصابته بالسمنة والبدانة المفرطة نتيجة لتناوله كمية كبيرة من السكريات التى تزيد من نسبة السكر فى الدم ، بالتالى تجعل الجسم غير قادر على امتصاص الأنسولين الكافى .

- ضعف المناعة :

من العوامل المسببة أيضاً لإصابة الطفل بمرض السكر وجود ضعف شديد فى الجهاز المناعى ، ذلك بسبب عدم قدرة جهاز المناعة على أداء وظائفه بشكل طبيعى ، وبالتالى قد يسمح جهاز المناعة لاقتحام مرض السكر للجسم عند الأطفال.

وهذا يتضح من ذهاب التلاميذ المصابون إلى عيادة الصحة المدرسية بالمنوفية وعددهم ١٢٢٠ من عدد إجمالى التلاميذ المصابين ٢٤٤٠ بنسبة ٥٠ % فى عام ٢٠١٧-٢٠١٨ وهذا موضح بملحق رقم (١) .

رابعاً : مقترحات إجرائية لتفعيل التربية الصحية فى مدارس التعليم الأساسى بمصر على ضوء خبرة الولايات المتحدة الأمريكية تتضح فى عدة مجالات تالية :

١–فى مجال الإدارة المدرسية :

–على الإدراة العليا طرح مبادرة المدارس المعززة للصحة والمدارس الصديقة للتغذية من خلال إعداد برنامج إرشادات صحية وتغذوية تهدف إلى تنمية الوعى الصحى والغذائى لدى التلاميذ من خلال عمل مسابقات بين المدارس .

– تطبيق برنامج المدرسة الصديقة للربو، والاهتمام بمنع التدخين لجميع العاملين بالمدرسة وفرض عقوبات رادعة على كل المدخنين خاصة فى المدارس ولحماية التلاميذ من الأمراض القاتلة التى يسببها التدخين ولتحسين صحة التلاميذ ونتائج الامتحانات .

–تنفيذ برنامج المعلم الصحى والذى يقوم بعمل تشخيص بسيط للتعرف على أسباب تدنى مستوى اهتمام التلاميذ بالعادات الصحية السليمة ، ولذلك فهو يساعد على معرفة كيفية علاج هذا التدنى .

–تطبيق مبادرة المدارس الصديقة للتغذية ، فالهدف منها هو لمنع تطور زيادة الوزن فى الأطفال والمراهقين ، وبالتالى يمكن التغلب على مشكلة السمنة المنتشرة لدى التلاميذ .

–الاهتمام بتنفيذ برامج التغذية المدرسية : والتى منها برنامج وجبة الإفطار المدرسية ، برنامج الغذاء المدرسى الوطنى ، برنامج الفواكه والخضراوات الطازجة ، برنامج الحليب الخاص ، برنامج وجبة خفيفة بعد المدرسة ، فتم تصميم هذه البرامج من أجل تقديم وجبات غذائية صحية للأطفال وبأسعار معقولة ،ولمكافحة السمنة لدى الأطفال ومساعدتهم على تعلم عادات غذائية صحية وممارسات سليمة.

–الاهتمام بنظافة المراحيض فى المدارس بشكل دورى لكى تكون نظيفة وجميلة وتوفير الصابون والمطهرات اللازمة لنظافتها وللوقاية من الأمراض .

–الاهتمام برصد جوانب الضعف فى الفصول والمبانى المدرسية والعمل على تعويض هذا الضعف ببناء فصول جديدة أو بناء مدارس جديدة .

–زيادة الميزانية المخصصة للأنشطة المدرسية بشكل عام والأنشطة الرياضية بشكل خاص وبالتالى زيادة فرص الشراء للمواد والمعدات اللازمة لممارسة كافة الأنشطة المدرسية .

– القضاء على البيروقراطية والروتين عن طريق تسهيل وتيسير القوانين واللوائح وجعلها أكثر ليونة وقابلية للتنفيذ ولتواكب جميع احتياجات العاملين بالمدرسة .

–الاهتمام بمكتبة المدرسة وتزويدها بالعديد من الكتب والمراجع والدراسات والأبحاث الجديدة فى مجال التربية الصحية .

٢–مقترحات لتطوير البيئة المدرسية الصحية :

–تطبيق مبادرة المنازل الصحية حيث أنها تعد من أفضل البرامج فى الولايات المتحدة الأمريكية ، فهى عبارة عن نهج منسق وشامل وكلى لمنع الأمراض والإصابات الناتجة عن المخاطر وأوجه القصور بها ، فالهدف منها هو تحديد قضايا الصحة والسلامة وجودة الحياة فى البيئة المنزلية والعمل بشكل منهجى على إزالة أو تخفيف هذه المشكلات .

–توفير زائرة صحية متواجدة مع التلاميذ يومياً بالمدرسة .

–توفير غرفة خاصة ومجهزة للزائرة الصحية ، وزيادة أعداد الزئرات الصحيات ، توفير مقياس الطول للتلاميذ .

– تدريب وتثقيف المرشدين الصحيين بكيفية التعامل مع المشاكل الصحية .

– تضمين التربية الصحية ضمن جميع المناهج الدراسية المختلفة .

–مراعاة الجانب الصحى فى تجهيز الفصول الدراسية .

٣–مقترحات لتطوير البيئة المدرسية الآمنة :

–-تقليل الكثافة الطلابية وذلك من خلال إنشاء مدارس تابعة للمدرسة .

–ضرورة اتخاذ الاحتياطات اللازمة ضد الاخطار ، والإسعافات الأولية ، ومخارج للطوارئ ، وبحيث يتم إعداد المعلمين والتلاميذ وتدريبهم على إخلاء مواقعهم فى حالة حدوث خطر مفاجئ من خلال إعداد خطة يتم تنفيذها فى الفصل الأول والثانى لضمان تدريب التلاميذ والعاملين عليها .

–تدريب التلاميذ على الدخول إلى الصفوف والخروج منها واستخدام الممرات بشكل منتظم ودون أى تدافع ، وتخصيص مشرفين يتواجدون فى مفترقات طرق التلاميذ من المعلمين الذين ليس لديهم تربية صفوف ، وداخل المبنى المدرسى لتنظيم مرورهم ومتابعة سلامتهم .

–زيادة أعداد العاملين فى مجال الأمن والسلامة .

٤–مقترحات لتوفير البيئة المدرسية النظيفة :

–تطبيق برنامج المدارس الخضراء حيث أنه يعد من أفضل أساليب تنمية الوعى الصحى فى الولايات المتحدة الأمريكية ، والاهتمام بجمال المبنى المدرسى وزينته ، بحيث تزين الممرات والجدران بالصور الجميلة ، أو الأعمال الفنية ، والأشغال اليدوية للتلاميذ ، كما ويرى الباحث ضرورة توفير مساحة خضراء داخل المدرسة كحديقة لما لذلك من تأثير إيجابى فى النفس البشرية .

–عمل ندوات ومحاضرات لتوعية التلاميذ بأهمية النظافة فى حياتنا اليومية ، والمحافظة على نظافة البيئة المدرسية ، إصدار مجلات حائط تعرض المشكلات البيئية المنتشرة داخل المدرسة ، وكيفية علاجها .

–زيادة أعداد عمال النظافة ، وتوفير سلال مهملات فى كل فصل بالمدرسة .

–توفير بدل عدوى وكمامات وقفازات لعمال النظافة .

٥–متقرحات لتطوير خدمات الإرشاد والصحة النفسية :

–وجود ميزانية كافية لعمل برامج تعديل السلوك .

–توفير غرفة خاصة للصحة النفسية ولدراسة الحالات الخاصة من التلاميذ .

–زيادة أعداد الأخصائيين النفسيين .

٦–مقترحات لتطوير التثقيف الصحى واللياقة البدنية :

–زيادة الاهتمام بمزاولة حصص التربية الرياضية حتى يتم التعرف أكثر على أهمية التربية البدنية والأهداف المرجوة منها ، ضرورة إبراز الدور الإيجابى للأنشطة البدنية الرياضية فى تنمية الوعى الصحى للتلاميذ.

–توفير بدل تغذية للتلاميذ .

-توفير الأدوات الرياضية اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية .
-توفير مساحة كافية لتدريب التلاميذ .

–زيادة أعداد معلمى التربية الرياضية .

المراجع العربية :

١–إسلام محمد شحاته (٢٠١٧) :" تأثير برنامج تثقيف صحى غذائى على نسبة الهيموجلوبين والحالة البدنية لدى التلميذات من (٩–١٢) سنة " ، **رسالة ماجستير** ، جامعة الإسكندرية ، كلية التربية الرياضية ، قسم العلوم الحيوية والرياضية ، الإسكندرية .

٢-آية محمد حسن (٢٠١٤) : **"** تقييم الحالة الغذائية لتلاميذ المدارس الإعدادية فى قويسنا **"، رسالة ماجستير** ، كلية الاقتصاد المنزلى ، جامعة المنوفية ، شبين الكوم .

٣– سامى محمد علام (٢٠١٤) ، **الزئرات الصحيات بالتأمين الصحى** ، الهيئة العامة للتأمين الصحى بالمنوفية ، شبين الكوم .

٤–شيماء إبراهيم عبده وآخرون (٢٠١٨) **:** فعالية استراتيجية التعلم المتمايز فى تنمية التحصيل والوعى الغذائى الصحى فى الاقتصاد المنزلى لدى تلميذات المرحلة الإعدادية ، **مجلة كلية التربية ببنها** ، المجلد (٢) ، العدد ١١٦ ، ص ص ٤٣٢–٤٥٨.

٥-ضحى محمود (٢٠١٨) ، **حقائق عن داء السكرى** ، ط ٣ ، مكتبة العبيكان للنشر ، الرياض ، المملكة العربية السعودية .

٦-فاطمة أحمد عبد الوهاب (٢٠٠٢) ، " تصور مقترح لمقرر التربية الصحية للطلاب المعلمين تعليم ابتدائى شعبة تربية خاصة " ، **المؤتمر العلمى السادس ، مؤتمر التربية الخاصة فى القرن الحادى والعشرين " تحديات الواقع وآفاق المستقبل "** . كلية التربية ، جامعة المنيا ، ص ١٠٠ .

٧-فرج المبروك عمر عامر (٢٠١٦) ، **مدير المدرسة والإدارة المدرسية** ، دار حمثيرا للنشر والترجمة ، الجيزة .

٨– عائشة عتيق (٢٠١٦) ، **جودة الخدمات الصحية فى المؤسسات العمومية** ، دار خالد اللحيانى للنشر والتوزيع ، عمان .

٩– مارك أ.فينلى وبيترن .لاندليس (٢٠١٥) ، **الصحة والعافية** ، ترجمة : أمجد ناجح ، جمعية إتحاد الشرق الأوسط وشمال أفريقيا للنشر .

١١- محمد عبد المنعم شعيب (٢٠١٤) ، **الإدارة المعاصرة :خدمات الإسكان : مكافحة العدوى: التدريب والتثقيف الصحى** ، دار النشر للجامعات ، مصر.

١٢-مصالحة عبد الهادى (٢٠٠٤) : " برنامج مقترح فى التربية الصحية للمعاقين بصرياً فى المرحلة الأساسية فى ضوء احتياجاتهم " ، **رسالة دكتوراه** ، كلية التربية ، جامعة الأقصى ، غزة .

١٣-مصطفى جوهر حيات (٢٠١١) ، **الصحة والرياضة** ، ط٢ ،دار العلم ، الكويت .

١٤- معهد التغذية ، (٢٠١٢) ، **دليل الغذاء المصرى للأسرة المصرية** ، وزارة الصحة والسكان ، جمهورية مصر العربية .

١٥- وزارة التربية والتعليم (٢٠١٤) ، **الدور الفعال للمشاركة الاجتماعية فى دعم بنود الخطة الاستراتيجية** ، القاهرة ، وزارة التربية والتعليم .

١٦- وفاء السيد خضر (٢٠١٨) ، **رؤية جديدة فى الإعلام التربوى** ، دار الفجر للنشر والتوزيع ، القاهرة .

١٧- يوسف لازم كماش (٢٠١٧) : **الصحة والتربية الصحية** ، دار الخليج للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .

المراجع الأجنبية :

1-Allison Smith , et al . (2015) : **Georgia Diabetes Report and Action Plan** , Georgia Department of Public Health , Georgia State , USA .

2- American Society for Metabolic & Bariatric Surgery (2010) : **Obesity in America** , America Society for Metabolic , Florida , USA.

3- Cathy C (2017) : **Overview of the Medicare Diabetes Prevention Program** , CliniSync Plus Services , Ohio , USA .

4-Connie Jo & Bennett BM (2002) : **A whole Health Curriculum for young children ,** Thinking Publications , USA .

5- Douglas E & Gordon H , (2010) : **Green School as High Performance Learning Facilities** , National Institute of Building Science , Washington DC , USA .

6- Diabetes Research Funding and Advocacy (2011) : **Type 1 Diabetes Facts** ,Type 1 Diabetes Charity JDRF , New York , USA .

7- Hussain Arshad , et al .(2014) : A study of Health Education and it's needs for Elementary School Students , **J Edu Res** , Vol .10 , No 3.

8- John Allegrante , et al .(2004) : **Derry berry's Educating for Health : A foundation for Contemporary Health Education Practice** , Jossey-Bass , CA , USA .

9- John B & Martha F , (2013) : **Changing The Way Diabetes Is Treated** ,

National Diabetes Education Program, USA .

10- Laura Fasano (2013) : **Change Today for A Healthier Future** , YCMA's Diabetes Prevention Program , New York , USA .

11-Martoz L & Rush J , (2014) : **Health , Safety , and Nutrition for the Young Child** , Cengage Learning , 9th ed , KY , USA .

12 – Mike Prelip , et al . (2010) : Participatory Prevention Research Model Promotes Environmental Changes for Healthier Schools , **Journal of Health Promotion** ;11(1)54-61.

13- National Collaborative on Child Obesity Research (2010) : **Childhood Obesity in the United States** , Washington – DC , National Collaborative on Childhood Obesity Research , USA .

14- National Center for Environmental Health (2009) : **Developing A Healthy Homes Program** , CDC, Atlanta , USA .

15- National Center on Child Care Quality Improvement (2012) : **Childhood Obesity Prevention** , Office of Child Care , Washington , DC , USA .

16- Walker A **,** (2005) : **Eat , Play , and Be Healthy** , A Harvard Medical School Book , USA .

ملحق رقم (١)

الهيئة العامة للتأمين الصحي
فرع المنوفية
عيادة الطلاب الشاملة بشبين الكوم

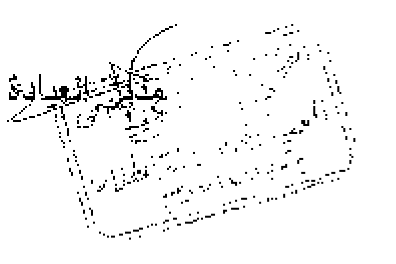
إحصائية إجمالي الفحص الشامل لعام ٢٠١٧/٢٠١٨

(سكر الدم - هرمون النمو أمراض الدم - نفسية وعصبية - الأسنان - الغدد الصماء)

مرحلة التعليم الأساسي

المرض	سكر الدم	هرمون النمو	الأسنان	أمراض الدم	نفسية وعصبية	أمراض الغدد
العدد	١٢٢٠	١٧٢٠	٧٤٨	٥١٥ ثلاثيميا ١٠ ذئبة حمراء ٥٢٥	١٤٤٠ التبول اللاإرادي ١١١٧ صرع ١٠٠ اكتئاب ١٠٠ توحد ٢٧٥٧	٥٩١ تضخم الغدة الدرقية
الإجمالي	٢٤٢٠	٢٨٠٠	١٥٠٠	١١٥٠	٣٩٠٠	١٠٠٠

تحريرا في ../٧/٢٠١٨


مدير العيادة